

УДК 796

*Ильин Р.Ю.*

*студент*

*Шамсутдинов Ш.А.*

*Доцент, кандидат педагогических наук*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и*

*технологий*

*Российская Федерация, г. Стерлитамак*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

*Аннотация:* В статье поднимаются вопросы влияния современных технологий на физическую культуру и спорт. Рассмотрены вопросы влияния интернета на общество.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, здоровье, технологии.

*Ilyin R.Y.*

*student*

*Shamsutdinov Sh.A.*

*Associate Professor, Candidate of Pedagogical Science*

*Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology*

*Russian Federation, Sterlitamak*

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON HUMAN HEALTH**

*Annotation:* The article raises questions of the influence of modern technologies on physical culture and sports. The issues of the influence of the Internet on society are considered.

*Key words:* physical culture, sports, health, technology.

Каждый год спортсмены и тренеры по всему миру используют все более новые технологии для улучшения своих результатов. Современные

технологии помогают повысить производительность, предотвращать травмы и улучшить общее здоровье. В этой статье мы рассмотрим несколько наиболее популярных технологий, используемых в физической культуре и спорте.

Одной из самых популярных технологий в современном спорте является использование приложений для мониторинга здоровья и физической активности. Такие приложения позволяют отслеживать пульс, количество шагов, потребление калорий, а также делать записи о тренировках и других физических активностях. Благодаря этому спортсмены могут контролировать свои результаты и прогресс более точно. Некоторые приложения также позволяют задавать цели и получать персонализированные рекомендации по тренировкам и питанию.

Еще одной популярной технологией являются экзоскелеты – устройства, которые помогают улучшить движение и поддержку тела. Они особенно полезны для людей с ограниченными возможностями или после травм. Экзоскелеты могут помочь ускорить восстановление травм и улучшить результаты в спорте.

Технологии в области виртуальной реальности также широко используются в современном спорте. Они могут использоваться для создания тренировочных ситуаций, которые идентичны реальным игровым условиям. Это помогает спортсменам получить больше опыта в симуляции трудных условий и привыкнуть к ним. Кроме того, виртуальная реальность может быть использована для проведения анализа движений и корректировки техники [1].

Еще одной интересной технологией является использование дронов в спортивных мероприятиях. Дроны могут использоваться для проведения воздушных фото- и видеосъемок, а также для измерения расстояний и скоростей в спортивных мероприятиях. Например, дроны могут использоваться для фиксации результатов в гонках, марафонах и других соревнованиях.

Интернет также играет огромную роль в современной физической культуре и спорте. Различные приложения и онлайн-платформы позволяют спортсменам работать со своими тренерами из любой точки мира. Такие инструменты обеспечивают возможность удаленного мониторинга и поддержки, что особенно важно в условиях схожих с пандемией COVID-19.

Кроме того, интернет позволяет находить новых партнеров для занятий спортом, делиться опытом и получать новые знания о тренировках и здоровом питании. Существуют онлайн-курсы, вебинары и форумы, на которых спортсмены могут обмениваться опытом и получать советы от профессиональных тренеров и диетологов.

Однако необходимо помнить, что современные технологии имеют свои ограничения и недостатки. Например, приложения для мониторинга здоровья и физической активности могут быть не очень точными и показывать неправильные данные. Экзоскелеты и другие устройства также могут иметь высокую стоимость и не быть доступными для большинства спортсменов. Кроме того, некоторые технологии могут заменять реальные тренировки и игры, что может привести к потере навыков и ухудшению результатов.

В целом, современные технологии имеют огромный потенциал для улучшения результатов в физической культуре и спорте. Они позволяют спортсменам и тренерам более точно контролировать свои результаты, предотвращать травмы и повышать общее здоровье. Однако необходимо использовать технологии с умом и помнить, что они не могут заменить настоящую работу над собой и своими навыками [2].

Кроме того, не стоит забывать о роли человеческого фактора в спорте. Самые современные технологии могут быть бесполезными без опытных тренеров и мотивированных спортсменов. Технологии могут помочь в повышении производительности и улучшении результатов, но они не заменят настоящего желания и усилий спортсмена.

Также необходимо помнить, что технологии должны использоваться с учетом индивидуальных потребностей и особенностей каждого спортсмена. Что работает для одного, может не подойти для другого. Поэтому важно обращаться за советами к профессионалам и выбирать технологии, которые соответствуют вашим целям и потребностям.

В заключение, можно сказать, что современные технологии имеют огромный потенциал для улучшения результатов в физической культуре и спорте. Они позволяют спортсменам и тренерам лучше контролировать свои результаты, предотвращать травмы и повышать общее здоровье. Однако необходимо использовать технологии с умом и помнить, что они не могут заменить настоящую работу над собой и своими навыками. Технологии должны быть использованы как дополнительный инструмент для достижения ваших целей в спорте.

#### Литература

1. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике С.В. Леонов, И.С. Поликанова, Н.И. Булаева, В.А. Клименко МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия 2020 г. с. 20.
2. Каржаубаева Ш. Е., Шумилина Л. Н., Корнева И. А. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи г. Алматы — Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья — № 1–2009. — с. 69–70.